

# Powerwalk



## -Træning der gør en forskel

**Få øjnene op for de gevinster der ligger i, at flytte motion og træning udendørs. Naturen byder på frisk luft og et hav af sanseindtryk. Naturen har ro og inspiration som træningscentrene ikke tilbyder.**

### **Powerwalk**

Powerwalk er skånsomt for led og kræver blot et par gode sko. Du kan powerwalke alle steder og på alle tider af døgnet. Du træner mave, talje, balder, lår og kredsløb. Den øget cirkulation kan afhjælpe ømme og trætte muskler der kan give smerter i hverdagen

Ved powerwalk er der lige netop luft til, at holde samtalen i gang så det sociale aspekt dyrkes.

### **Mere end bare en gå tur**

Når du bevæger dig i naturen, er der rigt mulighed for, at krydre gåturen med blandt andet let styrketræning, intervaltræning eller balance træning.

### **Teknik og kvalitet**

Vi sikrer, at alle får optimal gevinst ud af gåturen ved, at undervise i korrekt powerwalk teknik.

### **Motivation og inspiration**

Fysioterapeuten inspirerer og motiverer jer og gør brug af naturen på en anderledes og sjov måde. Vi benytte trapper eller bakker til at øge pulsen, en bænk til styrketræning eller træstammer til at udfordre balancen. Kun fantasien sætter grænser for, hvad naturen kan tilbyde.

Godt og skånsomt valg til kalorie forbrænding  
Forbrænder op til 600 kal. pr. time

På med skoene og kom afsted.